

## GRUP TERAPÈUTIC DE GESTIÓ DE L'AUTOESTIMA I L'ANSIETAT AJUDAT DE LA PRÀCTICA DE IOGA

Albert Sala Argüello, Jenifer Martin Fernández, Rocío Casañas Sánchez, Núria Martínez Boo, Jaume Romero  
CSMIJ Les Corts i Sarrià - Sant Gervasi. Associació CHM Salut Mental

### INTRODUCCIÓ



L'Associació contra l'anorèxia i la bulímia (ACAB) va reportar un increment del 105% en visites a familiars i persones afectades per trastorn de la conducta alimentària (TCA) durant els dos anys de la pandèmia de la Covid-19.



Durant el primer trimestre del 2022 refereix un augment del 63% de les visites.



Al Centre de Salut Mental Infanto-Juvenil (CSMIJ) de Les Corts i Sarrià- Sant Gervasi de Barcelona s'ha detectat un augment de les consultes de casos de TCA durant aquests dos últims anys, que ha fet plantejar una intervenció grupal per a millorar l'atenció a les pacients.

### MATERIAL I MÈTODE

Estudi quasi experimental amb avaluacions abans i després que es duu a terme durant el mes de juny 2022.

Població: usuàries menors d'edat del CSMIJ amb criteris de diagnòstic de TCA amb consentiment informat de participació per part de pares/mares/tutors legals i d'usuàries.

El grup "Gestió de l'autoestima i l'ansietat" té una durada de 4 sessions de 90 minuts cadascuna amb una cadència setmanal. Es realitza els dimecres del mes de juny i és conduït per 2 professionals d'infermeria del CSMIJ.

Contingut del grup:

- Situacions pròpies de les participants, històries de personatges amb situacions afins i contextualitzades, demostracions pràctiques, etc.
- Foment de les relacions, el diàleg, el respecte i l'escolta activa per a millorar les habilitats de comunicació
- Realització d'exercicis de ioga per a la gestió de emocional.

Variables: es recullen dades sociodemogràfiques (edat, gènere), així com adherència a la intervenció i la satisfacció post- grup.

El qüestionari de satisfacció consta de 13 preguntes sobre les dimensions: innovació del programa, comprensió, metodologia, durada de les sessions, preferència dels temes treballats, punts forts i dèbils del grup, impacte emocional i recomanació de participació en el grup a terceres persones.

### OBJECTIU GENERAL

Avaluar l'eficàcia i la satisfacció d'una intervenció grupal psicoeducativa amb joves amb un diagnòstic de TCA ateses en el centre de salut mental infanto juvenil comunitari.

### OBJECTIU ESPECIFIC

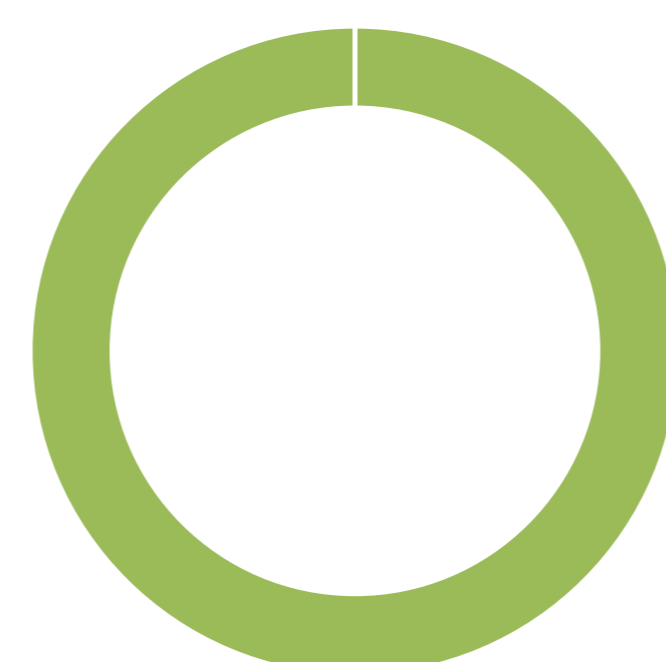
1. Oferir eines, tècniques i estratègies que facilitin la gestió de les emocions en situacions quotidianes
2. Avaluar l'adherència a la intervenció
3. Valorar la satisfacció de les joves en relació al grup.

### RESULTATS

Han participat 8 noies amb una mitja d'edat de 15.71 anys. La mitjana de sessions assistides ha estat de 2.85. En la valoració mitjançant el qüestionari final de les usuàries, s'han atorgat qualificacions molt satisfactòries, tant pel que fa al contingut com la metodologia del taller. Han destacat la manca de participació de les pròpies participants i també la brevetat del taller. Han valorat positivament l'espai de confidencialitat per poder expressar-se.



47% van gaudir molt  
42% va gaudir bastant i s'ho van passar bé.



100% recomanaria el taller  
altres persones



71% li va agradar molt la combinació  
ioga-psicoeducatiu  
28% li va agradar bastant la  
metodologia

### DISCUSSIÓ / CONCLUSIONS

Podem concloure que el programa ha servit positivament a les participants, els ha donat eines i estratègies per afrontar el període estival que sempre és complicat per usuàries amb diagnòstic de TCA. A permès obrir les portes de cara a la tardor per poder fer una versió més extensa del taller i profunditzar més en la matèria.

### BIBLIOGRAFIA

Hopkins, B. The Restorative Classroom. Using Restorative Approaches to Foster Effective Learning [Internet]. London: Optimus Education; 2011.

Guia de Pràctica Clínica sobre Trastorns de la Conducta Alimentària. Madrid: Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo. Agència d'Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdiques de Catalunya; 2009. Guías de Práctica Clínica en el SNS: AATRM Núm. 2006/05-01. [citad 22 juliol 2022]. Disponible a: [http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/GPC\\_440\\_TCA\\_Catalunya.pdf](http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/GPC_440_TCA_Catalunya.pdf)

Martínez SM, Munguía-Izquierdo D. Ejercicio físico como herramienta para el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria. IJODAEP [Internet]. 2017; 4(1): 339-350.

Concha MD, Cruzat-Mandich C, Moore C, et al. Kundalini yoga en mujeres con anorexia nerviosa y bulimia nerviosa: Un estudio cualitativo. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios [Internet]. 2017;8(1):82-94.